

目 次

高齢者相談窓口

高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）	… 1～2 ページ
社会福祉課	… 3 ページ

地域交流・参加の場

きらめきデイサービス	… … … … … … … … … … … … … … … … 5～6 ページ
お休み処	… … … … … … … … … … … … … … … … 7 ページ
老人クラブ	… … … … … … … … … … … … … … … … 8 ページ
老人福祉センター	… … … … … … … … … … … … … … … … 9～10 ページ
長寿大学	… … … … … … … … … … … … … … … … 11 ページ
千葉県生涯大学校	… … … … … … … … … … … … … … … … 12 ページ
あびこ市民活動ステーション	… … … … … … … … … … … … … … … … 12 ページ
シルバー人材センター	… … … … … … … … … … … … … … … … 13 ページ

敬老事業

敬老祝金	… … … … … … … … … … … … … … … 15 ページ
------	--------------------------------------

福祉サービス

保健師・看護師の訪問	… … … … … … … … … … … … … … … 17 ページ
ホームヘルプサービス	… … … … … … … … … … … … … … … 17 ページ
デイサービス	… … … … … … … … … … … … … … … 17 ページ
ショートステイ	… … … … … … … … … … … … … … … 17 ページ
配食サービス	… … … … … … … … … … … … … … … 18 ページ
寝具乾燥消毒サービス	… … … … … … … … … … … … … … … 18 ページ
緊急通報システム	… … … … … … … … … … … … … … … 18 ページ
お元気コール	… … … … … … … … … … … … … … … 18 ページ
高齢者福祉電話	… … … … … … … … … … … … … … … 18 ページ
軽度生活援助	… … … … … … … … … … … … … … … 19 ページ
ごみ出し支援ふれあい収集	… … … … … … … … … … … … … … … 19 ページ
理髪サービス	… … … … … … … … … … … … … … … 19 ページ
住宅改造助成	… … … … … … … … … … … … … … … 20 ページ
日常生活用具給付	… … … … … … … … … … … … … … … 20 ページ
高齢者移送サービス	… … … … … … … … … … … … … … … 21 ページ

徘徊探知システム	21ページ
SOSネットワーク	21ページ
認知症の方の家族の集い「こほく」「あびこ」	22ページ
障害者福祉センターの事業	22ページ
ねたきり・重度認知症高齢者福祉手当	23ページ
高齢者賃貸住宅住み替え助成	23ページ

介護予防サービス

マシーンクラブ	25ページ
アクアクラブ	25ページ
ストレッチクラブ	25ページ
カムカムクラブ	25ページ
すこやかクラブ	26ページ
リズムクラブ	26ページ
マージャンクラブ	26ページ
脳力クラブ	26ページ

介護保険サービス

介護保険のサービスをうけるまで	27ページ
居宅サービス	28~29ページ
施設サービス	29ページ
地域密着型サービス	30ページ
介護保険サービスの支給限度額	31ページ
介護保険料について	32~33ページ

利用料の減免など

社会福祉法人サービス利用料の減免	35ページ
高額介護サービス費の支給	35ページ
居宅介護支援事業	36ページ
高額医療・高額介護合算制度	36ページ
所得税などの控除	37ページ

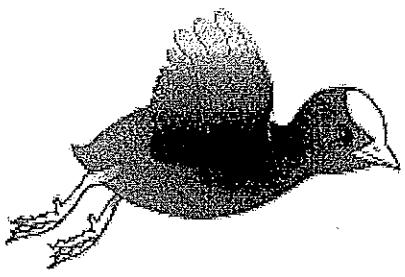
健康と医療

健康づくりうんどう教室	39ページ
健（検）診	40ページ
健康相談	40ページ
もの忘れ相談（認知症専門外来の医師による相談）	40ページ

高齢者の保健医療	41ページ
長寿医療制度の一部負担について	42ページ
長寿医療制度の高額医療費について	43ページ
医療費の支給（後で払い戻されるもの）	44ページ
交通事故に遭ったとき	44ページ
療養病床に入院する場合	44ページ

その他関係機関

我孫子市社会福祉協議会	45～46ページ
民生委員・児童委員	46ページ
消費生活センター	47ページ
介護実習センター	47ページ
介護予防トレーニングセンター	48ページ
地域職業相談室	48ページ



高齡者相談窓口

高齢者相談窓口

高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)

我孫子市高齢者なんでも相談室（高齢者支援課内）

住 所 我孫子市我孫子1858
電 話 04-7185-1112

※相談は無料です。

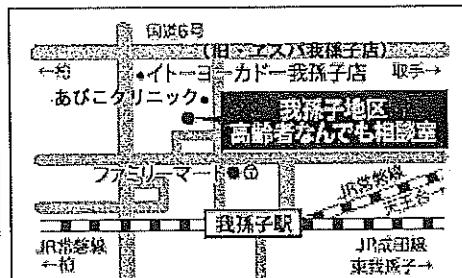
介護保険の認定を受けていない方も
利用できます。

我孫子地区高齢者なんでも相談室

住 所 我孫子市我孫子4-5-28（山長第6ビル1階）
電 話 04-7179-7360

担当地域

布施、久寺家、根戸、根戸新田、つくし野、船戸、
台田、我孫子、我孫子新田、白山、本町、緑、寿、
栄、若松、並木

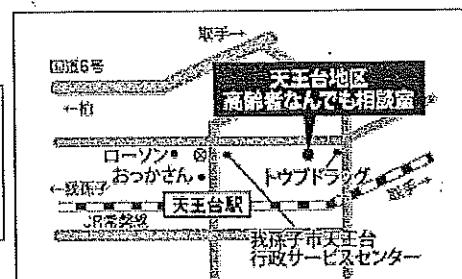


天王台地区高齢者なんでも相談室

住 所 我孫子市柴崎台4-5-13（クオリティヒル大塚1階）
電 話 04-7182-4100

担当地域

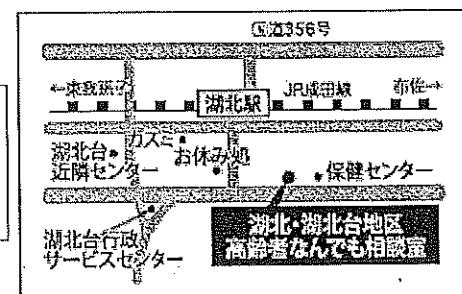
泉、天王台、東我孫子、柴崎、柴崎台、青山台、
青山、南青山、高野山、高野山新田、下ヶ戸、
岡発戸、岡発戸新田、都部、都部新田



湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室

住 所 我孫子市湖北台1-12-19
電 話 04-7187-6777
担当地域

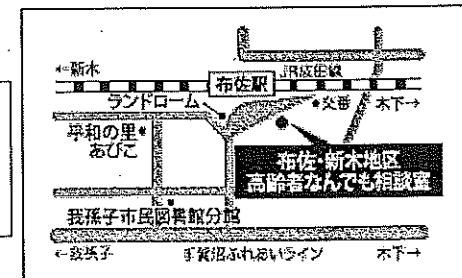
湖北台、中峠台、中峠、中里、中里新田、古戸、
日秀



布佐・新木地区高齢者なんでも相談室

住 所 我孫子市布佐平和台1-1-112（ウイングマンションD棟1階）
電 話 04-7189-0294
担当地域

新木、新木野、南新木、布佐西町、布佐、
布佐平和台、江藏地、都、新々田、三河屋新田、
相島新田、大作新田、布佐下新田、浅間前新田



高齢者相談窓口

高齢者なんでも相談室では、高齢者の方が、住みなれた地域で安心して、その人らしい生活を継続していくことができるよう、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために、主に次のような業務を行っています。

1. 自立した生活ができるよう支援します。

- 介護保険で、要支援1・2と認定された方を対象に予防給付サービスのケアプラン作成のお手伝いをします。
- 要支援・要介護状態になるおそれのある方（特定高齢者）へ、心身機能向上・維持のために介護予防サービス（各種トレーニング）を提供し、その利用のためのケアマネジメントを行い、介護予防のお手伝いをします。

2. 皆さんの権利を守ります。

- お金の管理や契約に関する不安があるとき、頼れる家族がいない場合などで、成年後見制度の利用が必要な場合には、手続きの支援や団体の紹介などのお手伝いをします。
- 悪質な詐欺商法など消費者被害を防止するため、消費生活センターなどの必要な機関と連携して皆さんの権利を守ります。
- 虐待を受けている、または、未然に防ぐために中心となって、市民の皆さんや福祉関係者、警察、医療機関と連携し、虐待の早期発見・把握に努め高齢者の皆さんとその家族を守ります。

3. なんでもご相談ください。

- 高齢者やその家族の介護に関する相談以外にも「健康や福祉、医療や生活」に関する悩みや相談にも対応します。
- 「どこに相談すればいいの」といった悩みにも、まずはご相談ください。問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用のお手伝いをします。

4. さまざまな方面から皆さんを支えます。

- 高齢者の皆さんを直接支援するほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援や指導を行います。
- 皆さんのが「住みなれた地域で安心してくらす」ことができるよう、さまざまな機関とネットワークづくりを行います。

各地区の高齢者なんでも相談室

利用できる日：毎週月曜日～金曜日

（祝日、12月30日～1月3日は除く）

利用時間：午前8時30分～午後5時

相談窓口

社会福祉課

25

社会福祉課

電話7185-1113(直通)

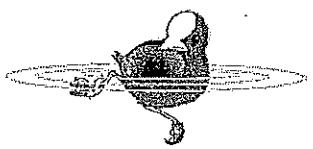
社会福祉課では、生活に関する相談をお聞きし、どうすれば問題の解決ができるかと一緒に考えます。

また、問題を解決するために市役所の担当窓口との連携や、民間サービス機関などの情報を提供します。

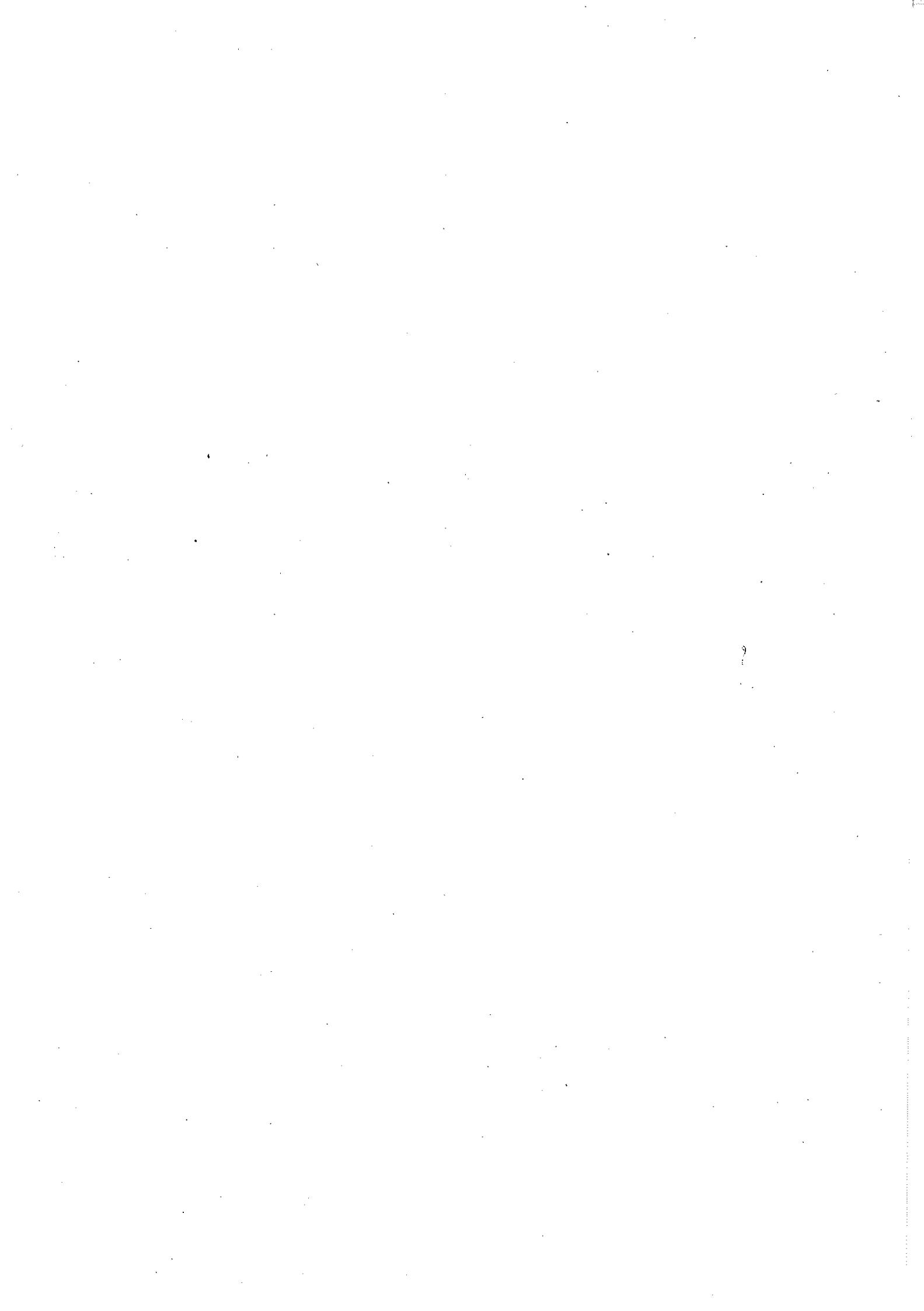
主な相談内容

- 経済的に困っている
- 生活保護の相談、夫などからの暴力などのDV相談、
人権擁護委員による人権相談

※ 受けた相談の内容を他に漏らすことはありません。



地域交流・参加の場



地域交流・参加の場

きらめきデイサービス

高齢者施策推進担当 電話7185-1111(内線411、412)

市では、高齢者の皆さんが、気軽に参加でき、おしゃべりなどができる「きらめきデイサービス」を開催しています。この事業は、市民の皆さんの自主的な活動により運営されており、高齢者同士の交流の場として、囲碁や食事会、健康新体操、手芸、花見、バス旅行などさまざまな取り組みを行っています。

きらめきデイサービスでは、地域の高齢者による交流活動が盛んに行われ、家の中に閉じこもりがちになるひとり暮らしの高齢者の方や高齢者世帯の方を地域ぐるみで支援しています。

また、市の保健師や看護師などが訪問し、健康相談や福祉サービスの説明なども行っています。

※ 活動内容は、実施場所により異なりますので、お問合せください。

名称	実施場所	開催日時	費用	問合せ先
天子山 ふれあいサロン	福田宅 (つくし野1-4-7)	第1金曜日 10~14時 第3火曜日 10~12時	1回 100円	福田 7182-2772
並木小 ふれあいサロン	並木小学校 我孫子北近隣センタ	第4金曜日 10時~11時30分 第2金曜日 10時~11時30分	1回 100円	福田 7182-2772
湖北台 ふれあいサロン	湖北台市民センタ	第4水曜日 10時~11時30分	1回 100円	田中 7188-6271
湖北地区 ふれあいサロン	湖北地区公民館	第3金曜日 10時~11時30分	1回 100円	長谷川 7188-7080
手賀沼 ふれあいサロン	生涯学習センター アビスタ	第1・3木曜日 10時~11時30分	1回 100円	斎藤 7182-3356
天王台南 ふれあいサロン	近隣センターこも れび	第1水曜日 9時30分~11時	1回 100円	永瀬 7139-3591
新木 ふれあいサロン	新木近隣センター	第2水曜日 10時~11時30分	1回 100円	大立 7187-2255
久寺家 きらめきサロン	久寺家近隣センタ	第2火曜日 10時~11時30分	1回 100円	田口 7183-2376

※ 手賀沼ふれあいサロンは第1木曜日又は第3木曜日

基本的送迎なし

地域交流・参加の場



つどいの家湖北台
活動風景

名称	実施場所	開催日時	費用	問合せ先
湖北台団地 ふれあいの会	湖北台団地集会所	第3金曜日 10時～11時30分	無料	滝井 7188-4811
さつきの会	近隣センター ふさの風	第2火曜日 10時～11時30分	1回 100円	鳥居 7189-2648
台田ふじの会	台田3-3-8 (柏聖アンテレ教会)	第3水曜日 10時～11時30分	1回 100円	稻木 7149-8821
つどいの家並木	並木8-16-8	火・木・土曜日 10時～16時	無料	小曾根 7182-6552
つどいの家 湖北台	石井宅 (湖北台3-15-14)	月・水・木・金・土曜 日10時～15時を基本	無料	石井 7188-1303
一粒の麦	木田宅 (都部83-1)	火・金曜日 10時～15時30分	1回 700円	木田 7107-3730
うぐいすの会	シティア内 森のカフェ	第2金曜日 10時～11時30分	1回 100円	岩田 7182-8848
ふれあい広場	青山台青年館	第1・3・4木曜日 第4日曜日 13時～16時 第2木曜日 10時～16時	1回 100円	佐々木 7184-5625
白山ミニサロン	白山グリーンタウ ン集会室	偶数月第3月曜日 14時～16時	1回 100円	七尾 7184-5866
ひなぎくの会	泉集会所	第2金曜日 13時30分 ～15時30分	1回 100円	内田 7185-0423

地域交流・参加の場

お休み処

高齢者施策推進担当 電話7185-1111(内線411、412)

湖北台地区社会福祉協議会 電話7188-1410

お休み処 電話7187-7155

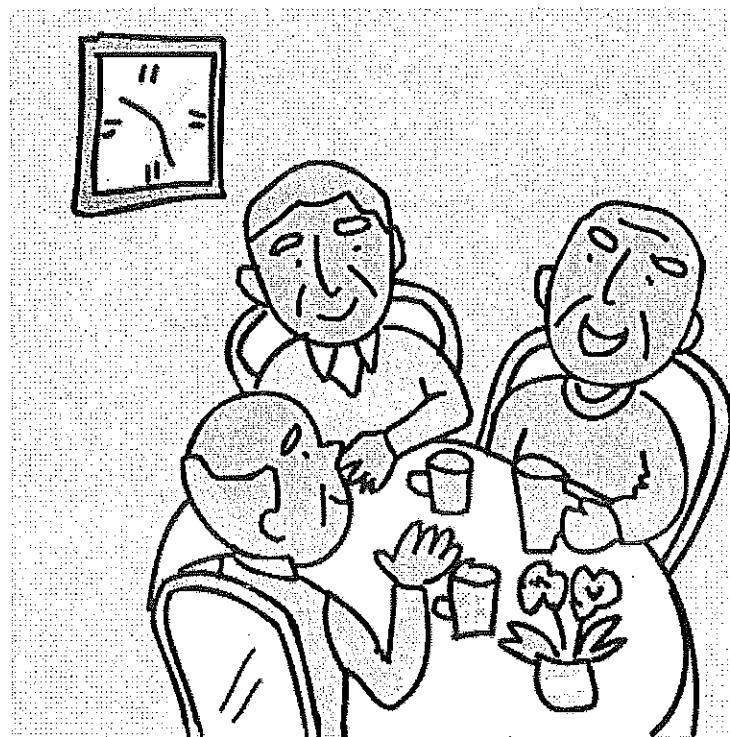
どなたでも気軽に立ち寄れる場として、湖北駅南口の駅前に「お休み処」があります。買い物の途中や待ち合わせ場所にぜひ、ご利用ください。

お休み処では、湯茶の無料サービスのほか、ボランティアスタッフとの楽しい会話、写真や書画の掲示や、随時お楽しみ講座やイベントも開催しており、地域商店の情報もあります。

また、お休み処にお立ち寄りいただいた高齢者の方に、お買物などを自宅までお届けするポーターサービスもあります。

開設日時 毎日午前10時から午後4時まで(盆休み・年末年始を除く)

※ 「お休み処」はボランティアスタッフの皆様のご協力により開設しており、スタッフとしてお手伝いしてくださる方を随時募集しております。1ヶ月のうち半日でもお手伝いいただける方は「お休み処」までご連絡ください。

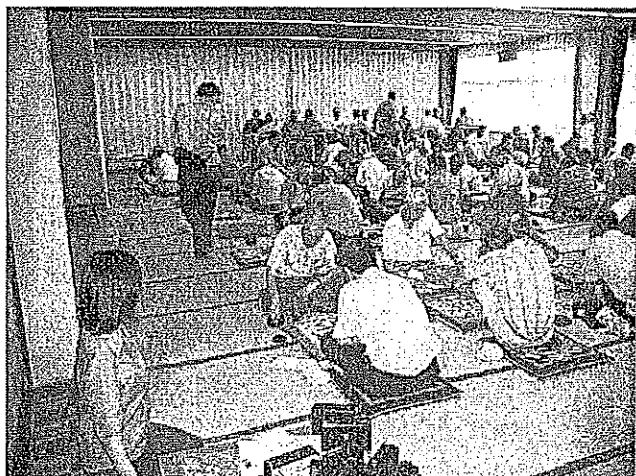


地域交流・参加の場

老人クラブ

高齢者施策推進担当 電話7185-1111
(内線411、412)

- 市内のおおむね60歳以上の方が参加している団体です
- 市内全域の老人クラブとの交流の場です
- 各老人クラブで、活動内容を自由に決めます
- 市老人クラブ連合会の主催で旅行を計画します
- 市と共に運動会や文化祭など各種行事を行います
- 千葉県老人クラブ連合会の各種行事に参加します



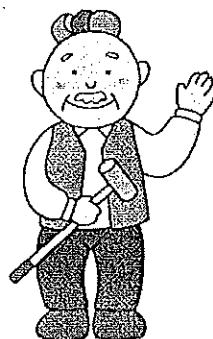
高齢者文化祭「囲碁・将棋大会」



東葛飾地区ゲートボール大会

我孫子市老人クラブ連合会の主な活動

- ゲートボール大会（春、秋）
- タートリンピック（高齢者運動会）
- グランドゴルフ大会
- 高齢者文化祭
(展覧会、演芸大会、囲碁、将棋大会)
- 市内各地区での社会奉仕活動
(草取り、空缶拾い、駅前・公園清掃など)
- 老人クラブ新春大会
- 老人クラブ会長・副会長研修



各老人クラブで活動は異なります

地域交流・参加の場

老人福祉センターは、地域の高齢者の方に対して、各種の相談に応じ、健康増進、教養の向上およびレクリエーションなどの場を提供する施設です。

市には、2つの施設があります。

老人福祉センター

バス

西部福祉センター

(地域福祉センター含む)

収容人員100名

根戸917-1

開館時間

午前10時から午後4時まで

(風呂:午前10時から午後3時)

電話7185-5818

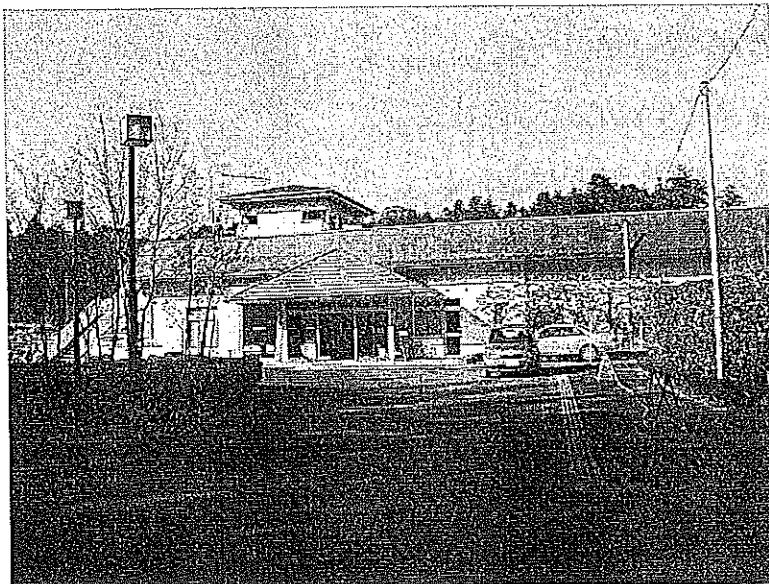
休館日

○月曜日

○国民の祝日（敬老の日は開館）

○12月29日から1月3日

○第1、3、5週の火曜日



使用料 市内在住の60歳以上の方は無料

使用許可証を発行

施設内容 老人福祉センター

大集会室：演芸、カラオケ、談話などにご利用ください。

小集会室：囲碁・将棋などにご利用ください。

生活健康相談室：高齢者なんでも相談・マッサージ（有料）などを行っています。

浴室：大浴槽と小浴槽があります。

地域福祉センター

ボランティア室：地域のボランティア団体の活動拠点や会議などにご利用ください。

教養娯楽室：会議などにご利用ください。

※毎日巡回バスを運行しています。詳しくは、施設にお問合せください。

※毎月第二金曜日（5月のみ第三金曜日）に、高齢者なんでも相談（健康や福祉、介護の相談等）を実施しています。

ご利用ください。

地域交流・参加の場

老人福祉センター

「つつじ荘」

収容人員290名

中峰2607

開館時間

午前10時から午後4時まで

(風呂:午前10時から午後3時)

電話7188-0123

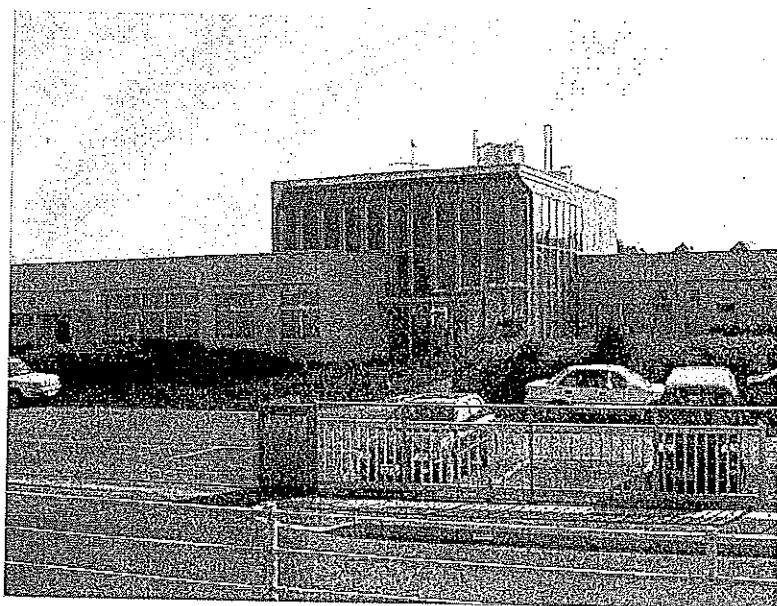
休館日

○月曜日

○国民の祝日(敬老の日は開館)

○12月29日から1月3日

○第1、3、5週の火曜日



使用料 市内在住の60歳以上の方、取手市在住の60歳以上の方は無料

市内在住の60歳未満の方、取手市在住の60歳未満の方は1回100円

我孫子市、取手市以外の60歳以上の方は1回300円

施設内容 メインロビー：明るいロビーでご自由におくつろぎください。

小会議室：会議などにご利用ください。

娯楽室：囲碁・将棋などで楽しいひとときを！

健康相談室：健康相談(第一金曜日)を行っています。

舞台大広間：カラオケなどのレクリエーションでお楽しみください。

浴室：高周波気泡装置の設備された浴室です。

図書室：書籍・雑誌・新聞などをご自由にご利用ください。

マッサージ室：マッサージ(有料)を行っています

※毎日湖北駅から送迎バスを、運行しています。詳しくは、施設にお問合せください。

※毎月第一金曜日(5月のみ第二金曜日)に、高齢者なんでも相談(健康や福祉、介護の相談等)を実施しています。ご利用ください。

地域交流・参加の場

長寿大学

湖北地区公民館 中里81-3 電話7188-4992

四半世紀以上の歴史を誇る長寿大学は、全国でもまれな「4年制」を採用し、「地域」「福祉」「健康」などの分野の学習を行っています。「交流」の学習では、市内の幼稚園児や小学生とも遊びや、お話を通してふれあいの場を持っています。

このような校風の中で築かれた学級生の深い絆は「一生涯の宝」となり、何らかの形で地域に役立とうとボランティア活動に結びつき、いきいきと活動している在校生や卒業生の姿が見られます。

対象

市内在住の65歳以上の方で、4年間継続して出席できる方（定職を持たない方）
自力で通学できる方

期間

4年間 各学年年間24回

学習・内容

- | | |
|-------|---|
| 1年次 | 基本的な知識や態度を身につけると共に地域社会に貢献できるような動機付け学習を行う。 |
| 2年次 | 自ら進んで学習しようとする意欲を高め、1年次の学習をさらに深め、体験を交えながら3年次につなげる。 |
| 3・4年次 | 選択学習を含め、卒業後も視野に入れた学習展開を進め、実践活動を交えながら4年間の集大成を図る。 |

長寿大学の主な一年間(1年次の例)

4月	入学式・始業式 組織作り・年間計画作成
5月	月2回の学習
6月	日帰り校外学習、合同学習
7月	月2回の学習
8月	夏休み
9月	月2回の学習
10月	運動会
11月	月2回の学習
12月	月2回の学習、合同学習
1月	月2回の学習
2月	大学祭 卒業式・修了式

長寿大学祭の様子



地域交流・参加の場

千葉県生涯大学校

〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町666-2
千葉県生涯大学校事務局 電話043-266-4705

- 目 的** ○60歳以上の方々が、新しい知識を身につけ、広く仲間づくりを図るとともに、学習の成果を地域活動に役立てるなど社会参加による生きがいの高揚に資することとしています。
- 入学資格** ○千葉県内に在住する60歳以上の方で、学習の成果を地域活動に役立てるなど社会参加意欲のある方。
- 内 容** ○一般課程（2年制）は福祉科、生活科、園芸科、陶芸科があります。
通信課程（2年制）は福祉生活科があります。
- 入学手続き** ○毎年11月初旬から12月28日までが受付期間となり、郵送の場合は12月28日の消印有効となります。入学案内（願書）は高齢者支援課、市民課窓口で配布しています。
○入学者の決定は応募者が定員を超えた場合は、公開抽選により決定し、その可否を翌年2月中旬頃に各人に通知します。

※ 詳細については千葉県生涯大学事務局までお問い合わせください。

あびこ市民活動ステーション

本町3-1-2
けやきプラザ10階
電話 7165-4370

ボランティア活動や市民活動をしている団体や個人、また、これからボランティア活動をしたい方の為の公共施設です。ボランティア活動、社会貢献活動をしてみませんか。

ボランティアに何か協力してほしい方やボランティア活動してみたい方は、専門のコーディネーターが相談にのります。ぜひ、お問合わせください。

社会福祉協議会 ボランティア・市民活動相談窓口
あびこ市民活動ステーション内
電話7185-5233

地域交流・参加の場

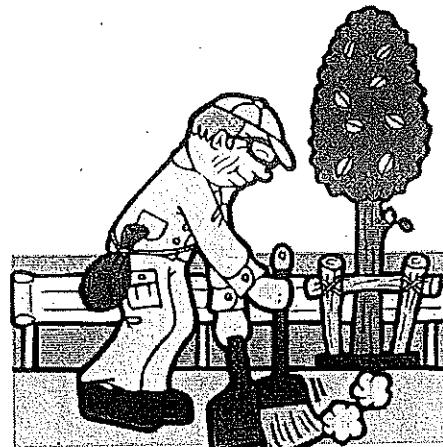
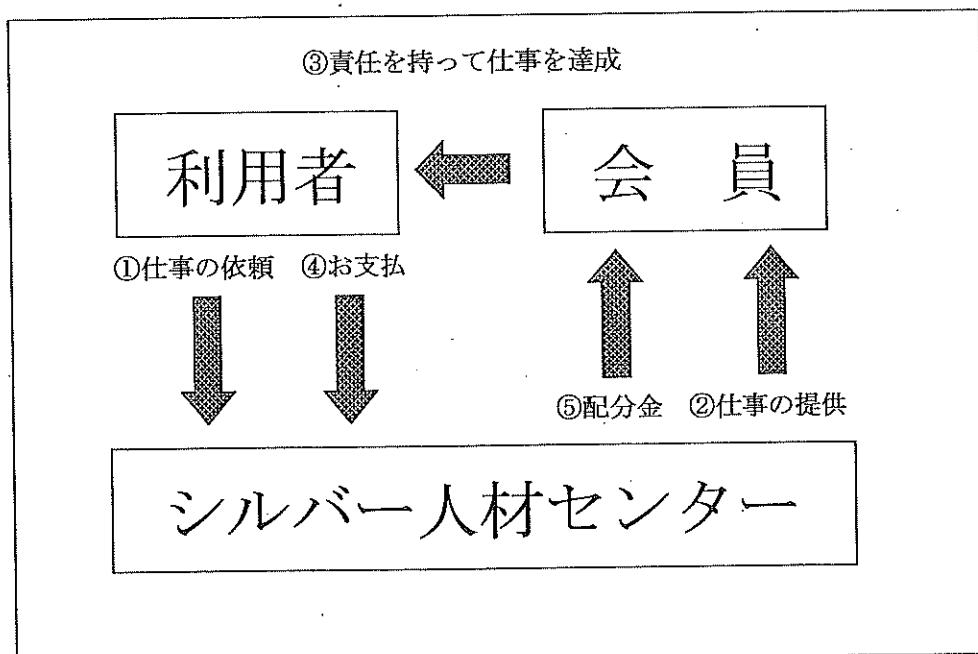
シルバー人材センター

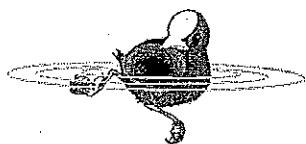
中崎2607 電話7188-2200

現役を引退した定年退職者等の高齢者が、「自主・自立、共働・共助」の理念のもとに、地域社会でその経験を活かしつつ、働くことを通じて生きがいを得るとともに社会に貢献することを主たる目的として活動しています。

内 容

- 高齢者にふさわしい仕事を企業・家庭・公共団体等から引き受け会員に提供する都道府県知事許可の公益法人。
- 自主的な会員組織。会員は自分たちで役員を選び、組織や事業の運営に参画します。
- 会員が働いた仕事の内容に応じて「配分金」を支払います。就業や収入の保証はありませんが、各人の希望と能力に応じた働き方が可能です。





敬老事業

敬老事業

敬老祝金

高齢者施策推進担当 電話7185-1111(内線411, 412)

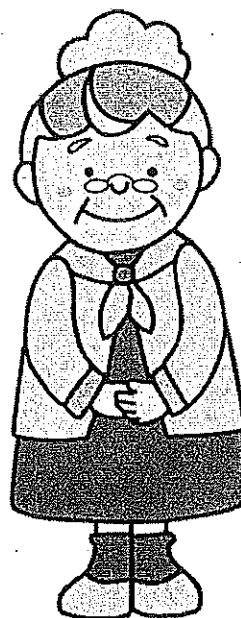
市では、高齢者の長寿をお祝いして、節目の歳を迎えた方と、長寿の方に敬老祝金を贈呈いたします。

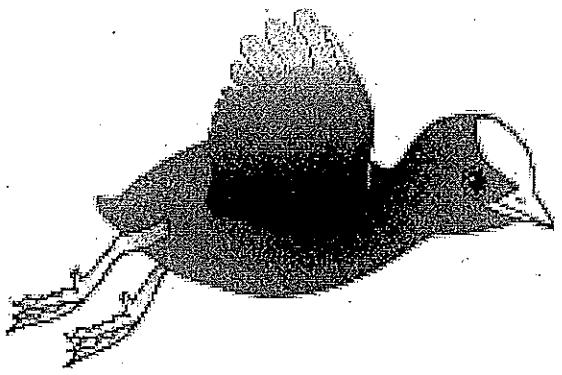
対象者 当該年中に満年齢が、80歳、88歳、100歳に達する方で9月1日現在、5ヶ月以上我孫子市に居住の方。

贈呈金額	80歳	1万円
	88歳	1万円
	100歳	3万円

※ 対象となる方にはご案内のお手紙を7月中旬に送付いたします。

※ 祝金の贈呈は9月中旬頃を予定しています。





福祉サービス

福祉サービス

我孫子市で実施している福祉サービスをご紹介します。

保健師・看護師の訪問

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

健康などに悩みがある高齢者の方を訪問し、健康に関する相談や、リハビリ他の各種サービスの紹介をします。

ホームヘルプサービス

高齢者相談担当 電話7185-1112

調理、洗濯、掃除、買物などの日常生活をホームヘルパーがお手伝いします。

対象者

家事などの基本的な日常生活への支援を必要とする高齢者の方
(介護保険法の認定を受けた者を除く)

利用料

1回の利用につき311円



デイサービス

高齢者相談担当 電話7185-1112

デイサービスセンターで、入浴・給食・趣味活動などを行います。

対象者 通所による生活支援が必要な高齢者の方
(介護保険法の認定を受けた者を除く)

利用料 1回の利用につき532円及び食費

ショートステイ

高齢者相談担当 電話7185-1112

養護老人ホームに宿泊して、食事や入浴などを行います。

対象者 短期入所による生活支援が必要な高齢者の方や、介護者の疾病等により一時的に在宅生活が困難な状態になった高齢者の方。
(介護保険法の認定を受けた者を除く)

利用料 1日の利用につき

○ 養護老人ホーム 524円及び食費

福祉サービス

配食サービス

健康的な日常生活を営むことが出来るように、栄養のバランスのとれた夕食をご自宅にお届けします。また安否の確認も行います。

対象者 心身機能の低下に伴い夕食を作る事が困難な方で高齢者のみの世帯や介護者が仕事などで12時間以上不在となる世帯に属する高齢者の方

利用料 1食につき400円

高齢者相談担当 電話7185-1112
各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

寝具乾燥消毒サービス

高齢者相談担当 電話7185-1112
各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

寝具をお預かりし、乾燥消毒してお届けします。

対象者 高齢者のみの世帯や介護者が仕事などで12時間以上不在となる世帯に属する高齢者の方

利用料 1回につき200円

(ただし、生計中心者の当該年度市民税が非課税又は均等割りのみ課税若しくは合計所得金額が125万円以下の場合は無料)

緊急通報システム

高齢者相談担当 電話7185-1112
各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

突然救助が必要となったときなどに、消防署にボタンひとつでつながる電話機器を設置します。

対象者 高齢者のみの世帯や介護者が仕事などで12時間以上不在となる世帯で緊急搬送の心配のある高齢者の方

利用料 1ヶ月500円(ただし、生計中心者の当該年度市民税が非課税又は均等割りのみ課税若しくは合計所得金額が125万円以下の場合は無料)

お元気コール

高齢者相談担当 電話7185-1112
各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

電話で定期的に連絡をとり、安否の確認や生活上の不安を和らげます。

対象者

高齢者のみの世帯や介護者が仕事などで12時間以上不在となる世帯に属する高齢者の方

利用料 無料



高齢者福祉電話

高齢者相談担当 電話7185-1112
各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

経済的な理由で電話機の設置ができないひとり暮らしの高齢者の方などの日常生活における相談、助言、緊急対応を図るために電話の貸出をいたします。

福祉サービス

軽度生活援助

高齢者相談担当 電話7185-1112
各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

家のまわりの手入れや、簡単な修理などの日常生活上のお手伝いをします。

対象者 高齢者のみの世帯の方

利用料 次に示した額の10%及び原材料費、処分費などの実費相当額

○作業時間が45分未満の場合、作業員1人につき1,940円

○作業時間が45分を越える場合、作業員1人につき2,400円とし、20分を超えるごとに715円を加算した額 申込みは何でも相談室

ごみ出し支援ふれあい収集

クリーンセンター 電話7187-0015

ごみなどを、ごみ集積所まで出すことが困難な高齢者や障害者の方に、戸別収集に伺います。

対象者 自分でごみなどを、ごみ集積所まで出すことが困難で、他に協力を得ることが困難な高齢者のみの世帯や障害者のみの世帯などの方

理髪サービス

高齢者相談担当 電話7185-1112
各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

外出困難で、家族の介護だけでは理髪が行えないねたきり高齢者の方に理髪業者を派遣し、在宅で理髪サービスを提供いたします。

※ 身体障害者手帳1、2級をお持ちになっている方は障害福祉支援課が窓口となります。

利用料 1回1,000円
(ただし、世帯全員の当該年度市民税が非課税の場合は無料)



福祉サービス

住宅改造助成

高齢者相談担当 電話7185-1112
各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

家の中に段差があり、足腰が不自由な方の歩行などに支障がある場合や、リハビリもかねて手すりなどを設置しようとするときなどにご相談ください。

対象者 要介護認定を受けている65歳以上の方、または転倒予防のため手すりの設置などが必要な65歳以上の方。かつ、生計中心者の当該年度市民税が非課税又は均等割りのみ課税若しくは合計所得金額が125万円以下の方。

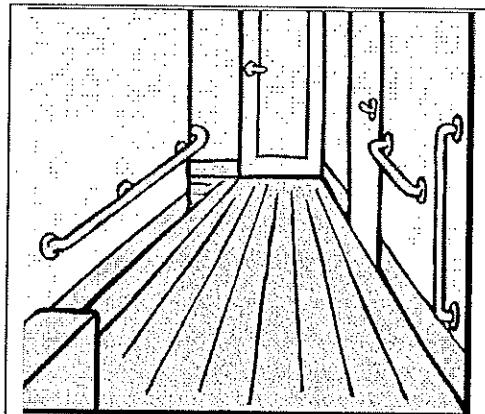
内 容 助成対象となる経費の2分の1を助成。ただし、次の対象区分により限度額があります。

	区分	限度額
ア	要介護3・4・5の方	50万円
イ	要支援1・2、要介護1・2の方	20万円
ウ	上記以外の65歳以上の方	2万5千円

※ 対象区分のほか部材別や部屋により単価設定がされています。

※ 上記のア、イは介護保険の住宅改修と市住宅改造との併用可能です。ただし、介護保険の住宅改修が優先となります。計算方法は、市の部材単価などを基に計算された市住宅改造助成対象経費が、介護保険の住宅改修支給対象費を上回った場合となります。

※ 事前申請が必要です。工事完了後の申請は受け付けられませんので、必ず工事施工前にご相談ください。



日常生活用具給付

高齢者相談担当 電話7185-1112
各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

日常生活の支援のために日常生活用具を給付します。(基準単価を超える場合は、超えた費用は自己負担となります。)

給付対象用具 電磁調理器・火災報知機・自動消火器

給付対象者 心身機能の低下に伴い防火などの配慮が必要なひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の方で、生計中心者の前年分の所得税及び当該年度の市民税が非課税の方または生活保護法による被保護世帯に属する方。

福祉サービス

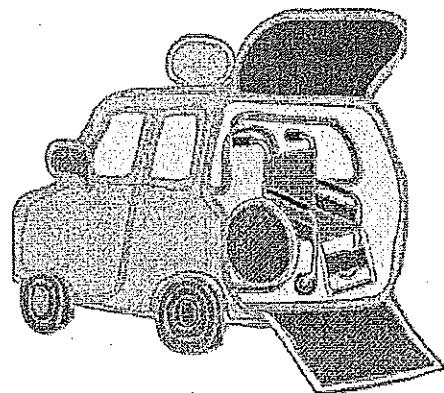
高齢者移送サービス

高齢者施策推進担当 電話7185-1111(内線411, 412)

介護保険による認定が要介護3、要介護4、要介護5に該当する方を対象に、医療機関や福祉サービス施設などへの通院や通所をする場合に、移動にかかる費用の一部を助成します。1月あたり4枚の利用券(1年間48枚)と認定証を交付します。

1回の利用につき1枚の利用ができ、タクシーを利用したときは初乗り運賃(710円を限度)を、特殊車両(ストレッチャー車など)を利用したときは3,000円を限度に助成します。

※ 我孫子市と契約をしていないタクシー会社などを利用した場合は、助成の対象とはなりません。



徘徊探知システム

高齢者相談担当 電話7185-1112

各地区高齢者なんでも相談室 電話は1ページ参照

徘徊の症状がある高齢者の方に徘徊探知機(GPS)の貸出をします。

対象者 認知症の症状がある高齢者の方

または、若年性認知症の方

利用料 1ヶ月500円

(ただし、生計中心者の当該年度市民税が非課税又は均等割りのみ課税若しくは合計所得金額が125万円以下の場合は無料)

SOSネットワーク

高齢者相談担当 電話7185-1112

認知症の高齢者が徘徊したときや、心身障害者(児)などが迷子になったときに特徴を書いた発見依頼書を協力団体にFAXし、早期保護を目指すシステムです。

福祉サービス

認知症の方の家族の集い「こほく」「あびこ」

高齢者健康推進担当
電話7185-1112

認知症の症状のある方を介護している家族を対象に、家族の交流や情報交換を行っています。

奇数月第4金曜日 : 保健センター

偶数月第2水曜日 : 千葉県福祉ふれあいプラザ（けやきプラザ）

障害者福祉センターの事業

障害者福祉センター 新木1637
電話7188-0141

障がいがある方の自立と社会参加を促進するため、生活機能の充実を図り、個人のニーズにあった社会参加を実現できるように支援しています。

＜障害者福祉センターの主な事業内容＞

- (1) 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるリハビリテーション
- (2) 書道・絵画等の創造的な活動やスピードボール等のスポーツ・レクリエーション活動
- (3) 失語症会話パートナー派遣・失語症家族教室
- (4) 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士等の訪問リハビリテーション

＜利用料＞

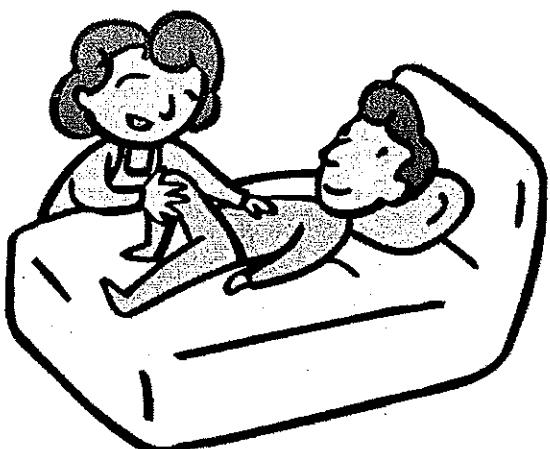
(1) と (2) についての利用料

無料～500円／1日（所得に応じて異なる）

給食費・・・230円～500円／1食（所得に応じて異なる）

(3) と (4) についての利用料

無料



福祉サービス

ねたきり・重度認知症高齢者福祉手当

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

ねたきりまたは重度の認知症の症状がおおむね6ヶ月以上継続しており、介添えがなければ日常生活をおくることが著しく困難な、市内在住の65歳以上の高齢者の方に手当を支給します。

手当の額 月額6,500円で、申請した日の翌月から死亡などで受給権を喪失した日の属する月まで対象。ただし、本人、または配偶者の市民税課税状況により、全額、または半額支給が制限されます。(均等割のみ課税の場合は半額支給、所得割課税の場合は不支給)

申請方法 「我孫子市福祉手当支給申請書」と医師の診断書又は意見書が必要。

高齢者賃貸住宅住み替え助成

高齢者相談担当 電話7185-1112

賃貸住宅に居住し、日常生活を営む上で支障のある高齢者が、日常生活を容易にするために行う住み替えに要する費用の一部を助成します。

対象者(次のいずれにも該当する者)

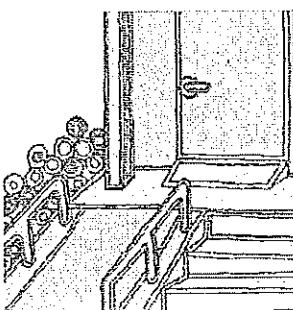
- 賃貸住宅の2階以上に居住し、身体等の状況により日常生活を営む上で支障のあるおおむね65歳以上の者
- 市内に1年以上居住し、かつ住民基本台帳に登録している者
- 新たに属することになる世帯の生計中心者の前年分の所得税及び当該年度の市民税が非課税である者または生活保護法(昭和25年法律第144号)による被保護世帯に属する者

対象となる住み替え

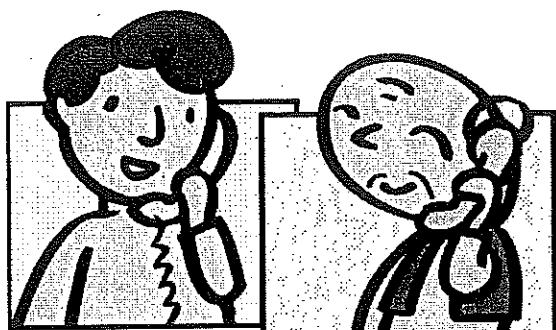
- 手すり、スロープなどの設備を備えた住宅(エレベーターが設置された集合住宅を含む)の一室。それ以外の集合住宅の一室では1階部分に限る。
- 戸建て住宅は平屋に限る。

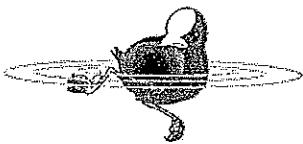
助成の対象となる経費

- 引越しに係る費用及び従前の住居に伴う修繕費用で10万円を限度とする。



※ 各種福祉サービスのご利用について、担当窓口までご連絡ください。





介護予防サービス

介護予防サービス

介護予防サービスについて紹介します。

介護予防サービスとは、高齢者の方が介護が必要となる状態になることの防止や要支援状態となっている場合に状態の軽減や悪化の防止を目的として行うサービスです。

介護予防サービスを利用できる方は、基本チェックリストの結果、生活機能が低下している方が対象となります。介護予防サービスの利用希望者は、高齢者健康推進担当までお問い合わせください。

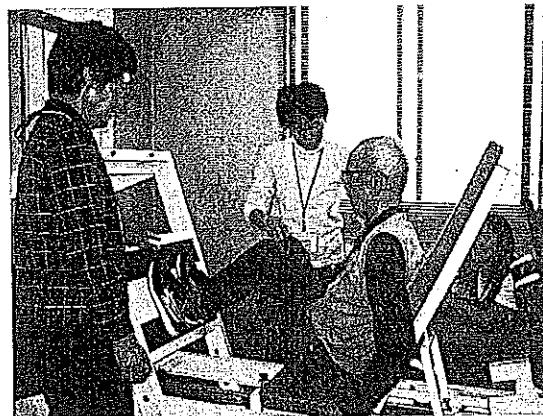
マシーンクラブ

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

トレーニング機器を利用して、普段使わない筋肉や、低下した筋力及び日常生活に必要な筋力の強化を行うトレーニングです。

このトレーニングは、最初に参加者個人個人の体力を測定して、個別のメニューを作成し、実施します。歩く力が強くなり、今までより長い距離が歩けるようになったり、ころびにくくなるという効果があります。

利用料 1回につき250円



アクアクラブ

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

プールでの水中歩行などにより、筋力の維持・向上トレーニングを行います。

利用料 1回につき130円

ストレッチクラブ

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

運動器具などを利用しない体操や柔軟運動（ストレッチ）などにより、筋力の維持・向上トレーニングを行います。

利用料 1回につき130円

※ 以上のサービスは、定期的に通うことで、閉じこもり予防の効果もあります。

カムカムクラブ

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

歯みがきなどを含めた口の清掃指導や、食事のとり方や食べ物を飲み込むときの訓練など、口の働きを向上させることを行います。

利用料 初回評価600円 終了時評価400円 口の清掃指導、飲み込み訓練などは1回100円（最大6回まで）

介護予防サービス

すこやかクラブ

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

低栄養にならないための食事についての講義と個別相談と調理実習を行います。簡単にできる体操も取り入れ、食事だけでなく、運動・生活の面からも栄養状態の改善に取り組みます。

利用料 無料（ただし、調理実習の材料費のみ実費負担。）

リズムクラブ

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

楽器などを利用した教室で、楽器の演奏練習や実際に演奏することにより、ストレスを解消し、生活意欲を改善し、生活力の向上を目指します。また、定期的に通うことで閉じこもりの予防になります。

利用料 1回につき130円

マージャンクラブ

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

マージャン教室でゲームへ参加し、またルールの勉強や実際にマージャン牌を動かして指先の運動を行うことにより脳の活動を活性化させ、生活意欲を改善し生活力の向上を目指します。また、定期的に通うことで閉じこもりの予防になります。

利用料 1回につき130円

脳力クラブ

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

簡易な読み書きや計算訓練により脳の活動を活性化させ生活意欲を改善し、生活力の向上を目指します。また、定期的に通うことで閉じこもりの予防になります。

利用料 1回につき265円（教材費込み）



介護保険サービス

介護保険サービス

介護保険のサービスをうけるまで

①申請

介護が必要となったらまず申請します。

高齢者支援課にお電話ください。

電話：7185-1112（直通）

②訪問調査

○申請された方の心身の状況を調べるために、調査員（市の職員など）が訪問し、面接調査します。

○調査結果をコンピュータで一次判定します。

③審査判定

○訪問調査の結果と主治医意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門家が審査を行います。

④認定

○介護を必要とする度合い（要支援1・2、要介護1～5）が決まり、結果をご本人に通知します。

※「非該当」と認定された場合でも、介護保険のサービスは受けられませんが、市独自の福祉サービスや、介護予防サービスが受けられる場合があります。

⑤介護サービス計画作成

○本人や家族が必要とする介護サービス計画や介護予防サービス計画（ケアプラン）をケアマネジャーが作成します。

⑥サービスの利用

○ケアプランに基づいて、サービスを利用します。

※利用できるサービス内容はP28～P30をご覧ください。

介護保険サービス

介護保険サービスの内容を紹介します。

居宅サービス

介護保険担当 電話7185-1111
(内線313、430、460)

居宅介護支援事業者(ケアプラン作成)

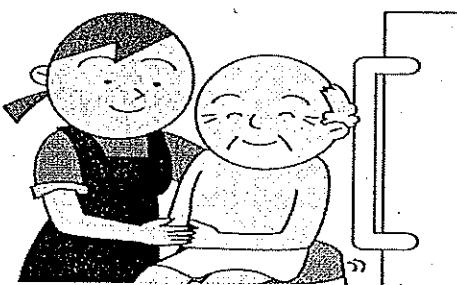
都道府県の指定を受け、介護支援専門員（ケアマネジャー）がいる機関です。要介護認定の申請代行や、介護サービス計画（ケアプラン）の作成を依頼するときの窓口となり、サービス事業者との連絡調整などを行います。

介護予防支援事業者(ケアプラン作成)

介護保険で、要支援1・2と認定された方を対象に各地区の高齢者なんでも相談室で、予防給付サービスのケアプラン作成のお手伝いをします。

訪問介護・介護予防訪問介護

ホームヘルパーなどが家庭を訪問して、食事、入浴、排せつの介助や、炊事、掃除、洗濯といった家事など日常生活の手助けを行います。



訪問看護・介護予防訪問看護

疾患等を抱えている方に、看護師が家庭を訪問して、主治医と連絡をとりながら、病状を観察したり、入浴や排せつの介助、床ずれの手当てなどを行います。

訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問して、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーション（機能訓練）を行います。

訪問入浴介護・介護予防訪問入浴介護

入浴が困難な寝たきりの高齢者などの家庭を、入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで訪問し、入浴の介護を行います。

居宅療養管理指導・介護予防居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが家庭を訪問して、医学的な管理や指導を行います。

通所介護・介護予防通所介護(デイサービス)

デイサービスセンター（日帰り介護施設）などに通い、食事、入浴の提供や、日常動作訓練などが受けられます。

介護保険サービス

通所リハビリテーション・介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

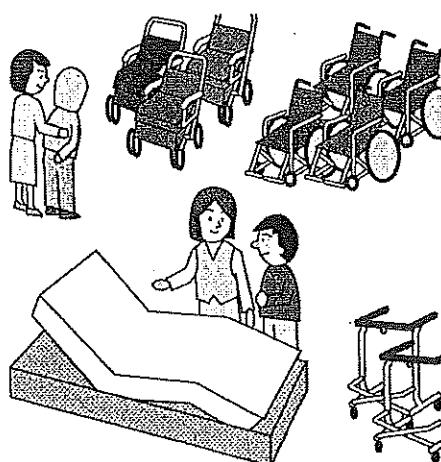
介護老人保健施設（老人保健施設）、病院、診療所などに通い、できる限り自立した生活を送るためにリハビリテーションを受けることができます。

短期入所・介護予防短期入所(ショートステイ)

家庭で療養する高齢者などが、短期間施設に宿泊しながら、介護や機能訓練を受けることができます。

福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与

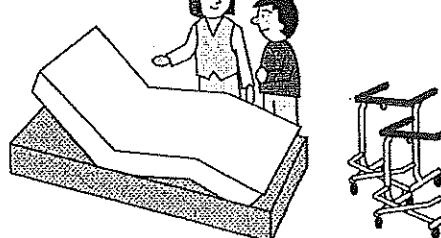
車いす、特殊ベッドなどの福祉用具の貸出があります。（要介護度によって利用できない品目もあります。）



特定福祉用具販売費・特定介護予防

福祉用具販売費の支給

入浴や排泄などに使用する福祉用具を指定を受けた福祉用具販売業者で購入した場合年間10万円を限度に支給。（自己負担1割）



住宅改修費・介護予防住宅改修費の支給

住宅改修をした際に20万円を上限に支給されます。（自己負担1割）

保険給付の対象になる住宅改修は、①手すりの取り付け、②段差の解消、③滑りの防止等のための床材の変更、④引き戸等への扉の取り替え、⑤洋式便器等便器の取り替え、⑥その他これらに付帯して必要となる住宅改修。※事前申請が必要です。

特定施設入居者生活介護・介護予防特定施設入居者生活介護

有料老人ホーム、介護利用型軽費老人ホーム（ケアハウス）などに入所している方が、日常生活上の支援や介護を受けることができます。

施設サービス

介護保険担当 電話7185-1111
(内線313、430、460)

指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

日常生活に常時介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活の介護や健康管理が受けられます。

※指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)への入所申込みについて

特別養護老人ホームへの入所申込みは、直接施設へ申込みを行います。入所の順番は、本人の要介護度・世帯状況・在宅介護の困難度などを勘案し、入所の必要性の高い方からとなります。

介護老人保健施設(老人保健施設)

病状が安定し、リハビリに重点を置いたケアが必要な方が入所します。医学的管理下での介護や機能訓練が受けられます。

指定介護療養型医療施設(療養病床等)

急性期の治療が終わり、長期の療養を必要とする方のための医療機関の病床です。医療、看護、介護などが受けられます。

介護保険サービス

地域密着型サービス

介護保険担当 電話7185-1111
(内線313、430、460)

小規模多機能型居宅介護 (要介護1~5の方)

通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問系のサービスや泊まりのサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスが受けられます。

介護予防小規模多機能型居宅介護 (要支援1・2の方)

通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問系のサービスや泊まりのサービスを組み合わせ、多機能な介護予防を目的とするサービスが受けられます。

夜間対応型訪問介護 (要介護1~5の方)

24時間安心して在宅生活が送れるよう、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護が受けられます。

地域密着型介護老人福祉施設入所者介護 (特別養護老人ホーム) (要介護1~5の方)

入所定員が30人未満の小規模な介護老人福祉施設に入所する人が、日常の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。

地域密着型特定施設入居者生活介護 (要介護1~5の方)

有料老人ホームなどの特定施設のうち、入居定員が30人未満の小規模な介護専用型特定施設に入居する人が、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) (要介護1~5の方)

認知症の高齢者が、共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。

介護予防認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) (要支援2の方)

認知症の高齢者が、共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などの介護予防を目的とするサービスが受けられます。

認知症対応型通所介護 (要介護1~5の方)

認知症の高齢者が、デイサービスを行う施設などに通い、日常生活の世話や機能訓練などの介護サービスが受けられます。

介護予防認知症対応型通所介護 (要支援1・2の方)

認知症の高齢者が、デイサービスを行う施設などに通い、日常生活の世話や機能訓練などの介護予防を目的とするサービスが受けられます。

介護保険サービス

介護保険サービスの支給限度額

介護保険担当 電話7185-1111
(内線313、430、460)

○在宅サービスの1か月の支給限度額

要介護度	支給限度額（月額）	利用者負担（月額）
要支援1	49,700円	支給限度額内で利用額の原則1割を負担します。
要支援2	104,000円	
要介護1	165,800円	
要介護2	194,800円	
要介護3	267,500円	
要介護4	306,000円	
要介護5	358,300円	

○施設サービスの費用

介護保険施設に入所した場合は、①サービス費用の1割②食費③居住費④日常生活費が利用者の負担となります。

施設サービスの負担限度額（1日あたり）

※第1段階～第3段階ご利用の場合は認定証が必要です。介護保険担当まで申請して下さい。

		居住費等の負担限度額				食費
利用者区分		ユニット型 個室	ユニット型 準個室	従来型 個室	多床室	
第1段階	・市民税非課税世帯で老齢福祉年金受給者 ・生活保護受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階	市民税非課税世帯で課税年金収入額+合計所得金額が80万円以下の方	820円	490円	490円 (420円)	320円	390円
第3段階	市民税非課税世帯で、利用者負担段階第2段階以外の方	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	320円	650円
上記以外の方の基準費用額		1,970円以上	1,640円以上	1,640円以上(1,150円以上)	320円以上	1,380円以上

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室は（ ）内の金額になります。

※デイサービス・デイケアの食費は自己負担です。

介護保険サービス

介護保険料について

保険料は、前年度の所得に応じて決まります。また、65歳以上の人と40歳～64歳の人では納付方法が異なります。65歳以上の方には、毎年6月中旬に介護保険料決定通知書をお送りします。

65歳以上の人の保険料(第1号被保険者)

保険料の決め方

我孫子市の介護サービスにかかる費用の総額（利用者負担分を除く）の約20%分に応じて、65歳以上の人の保険料の基準額が決まります。

$$\text{我孫子市の介護サービス総費用のうち第1号被保険者負担分} \\ \text{基準額（年額）} = \frac{\text{我孫子市の第1号被保険者数}}{\text{我孫子市の介護サービス総費用}}$$

この基準額をもとに、低所得の人に過重な負担とならないよう、所得段階別の保険料がきめられます。

我孫子市の保険料算定に関する基準（基準年額は、43,700円です。）

段階	対象者	保険料額
第1段階	生活保護の受給者及び老齢福祉年金受給者であって世帯全員が住民税非課税の方	基準額×0.5 21,800円
第2段階	本人及び世帯全員が住民税非課税でかつ、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額×0.5 21,800円
特例第3段階	本人及び世帯全員が住民税非課税でかつ、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超で120万円以下の方	基準額×0.65 28,400円
第3段階	本人及び世帯全員が住民税非課税でかつ、課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方	基準額×0.75 32,700円
特例第4段階	世帯内に住民税課税者がいるが、本人は住民税非課税でかつ、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額×0.9 39,300円
第4段階	世帯内に住民税課税者がいるが、本人が住民税非課税でかつ、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以上の方	基準額×1 43,700円
第5段階	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円未満の方	基準額×1.25 54,600円
第6段階	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円以上400万円未満の方	基準額×1.5 65,500円
第7段階	本人が住民税課税で合計所得金額が400万円以上800万円未満の方	基準額×1.75 76,400円
第8段階	本人が住民税課税で合計所得金額が800万円以上の方	基準額×2.0 87,400円

※H24～26年度

介護保険料は、我孫子市の65歳以上の人口割合とサービスの利用状況に応じて、3年ごとに見直しされます。

介護保険サービス

保険料の納め方

年金の種類・収入額	納め方
老齢（退職）年金の額が年額18万円（月額1.5万円）以上の人	年金から天引きされます。（特別徴収）
老齢（退職）年金の額が年額18万円未満の人	金融機関の口座振替または、窓口・コンビニエンスストアでの納付（普通徴収）

※ 老齢基礎年金額が年額18万円以上の人でも、こんなときは個別に納めます。

- 年度途中で65歳になったとき
- 年度途中で他の市区町村から転入したとき
- 年度途中で保険料額や年金額が変更になったとき
- 年度の初め（4月1日）の時点で老齢基礎年金を受けていなかったとき

40歳～64歳の人の保険料（第2号被保険者）

★職場の健康保険などの加入者

保険料の決め方

保険料は、給料に応じて異なります。

サラリーマンの妻などの被保険者分は、加入している医療保険の被保険者が皆で負担するので、新たに保険料を納める必要がありません。

保険料の納め方

健康保険などの保険料に介護保険料をあわせた額が、給料から差し引かれます。また、保険料の半分は原則として事業者が負担します。

★国民健康保険加入者

保険料の決め方

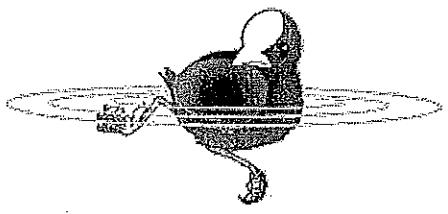
国保に加入している40歳～64歳（第2号被保険者）までの人は、2つの計算方法で算出した所得割と均等割額の合計が1年間の保険料となります。

保険料の納め方

各世帯分の国民健康保険税に40歳～64歳の世帯員の介護保険料分を合わせた額を世帯主が納めます。

介護保険料についてのお問合せは

介護保険担当 電話7185-1111(内線313、430)



利用料の減免など

利用料の減免など

社会福祉法人サービス利用料の減免

社会福祉法人の介護サービスを利用している方で、次の各号のいずれかに該当し市長が生計困難と認めた方は利用料が減免されます。

- ① 市民税非課税世帯に属する者で次の各号のいずれかに該当する者
 - (ア) 老齢福祉年金受給者
 - (イ) 利用者負担の減額を受けなければ生活保護法による被保険者となる者。ただし、被保護者は除く。
- ② 震災、風水害、火災その他これらに類する災害を被った者
- ③ その他前各号の要件に準ずる者

高額介護サービス費の支給

該当していれば通知が届く
介護保険担当 電話7185-1111
(内線313、430、460)

介護保険サービスの自己負担分（1割負担分）の合計額が、同一の月に同一の世帯で限度額を超えた場合に支給されます。

対象	利用者負担上限月額
一般加入者	世帯 37,200円
市民税非課税世帯の加入者	世帯 24,600円
・課税年金収入額及び合計所得金額の合計が80万円以下の方 ・老齢福祉年金受給者	個人 15,000円
・生活保護の被保護者 ・利用者負担を15,000円にしたことで、生活保護の被保護者とならない場合	世帯 15,000円 個人 15,000円

利用料の減免など

居宅介護支援事業

支給限度基準額を超えた居宅介護サービス費に対して助成します。

対象者 支給限度基準額内では、居宅において自立した日常生活を営むことが困難と認められ、生計中心者の当該年度市民税が非課税又は均等割りのみ課税、若しくは合計所得金額が125万円以下の方。

助成額 支給限度基準額を超えた額（支給限度基準額の30%を上限とする。）の2分の1の額。

高額医療・高額介護合算制度

同じ医療保険制度の世帯内で、1年間（毎年8月1日から翌年7月31日）の医療保険と介護保険の両方の自己負担を合算した額が著しく高額であり、自己負担限度額を500円以上超える場合に支給されます。

利用料の減免についてのお問合せは
介護保険担当
電話7185-1111（内線430、460）

利用料の減免など

所得税などの控除

介護保険で要介護などの認定を受けられている方へ

障害者控除

身体障害者手帳の交付を受けていなくても 65 歳以上で障害がある方、または要介護などの認定を受けている方は障害者等に準ずる方として認定され、確定申告で税の控除を受けられる場合があります。証明書類として「障害者控除対象者認定書」の提示をもとめられる場合がありますので、高齢者支援課まで申請書を提出して認定を受けてください。

※ 身体障害者手帳などの交付を受けている方は対象外です。

※ 本人または税法上の扶養親族が非課税で確定申告が必要ない場合は不要です。

医療費控除

〈介護費用について〉

介護保険のサービスを利用した時の自己負担はサービスの種類により、確定申告で医療費控除の対象となる場合があります。

○在宅の場合、ケアプランに基づいた医療系在宅サービス及び医療系サービスと併せて提供されている一定のサービスが対象です。

○施設の場合、介護老人保健施設と介護療養型医療施設の施設サービス費（居住費、食費含む）の全額、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）の施設サービス費（居住費、食費含む）の2分の1が対象です。

※高額介護サービス費として払い戻しを受けた場合はその額を差し引いて計算します。

※領収書は医療費控除の対象となる項目・額が明記されていることが必要です。

※特別な食費・居住費は医療費控除の対象となりません。

〈おむつに係る費用について〉

おむつ代が確定申告で医療費控除の対象として認められる場合があります。

65 歳以上の高齢者でねたきり状態にあり、治療上おむつの使用が必要であるについて、医師が発行したおむつ使用証明書（有料）が交付された方が認められます。2 年目からは、医師が発行したおむつ証明書がなくても、介護保険法に基づく要介護などの認定に係る主治医の意見書の写し（無料）で医療費控除の申請が可能な場合があります。

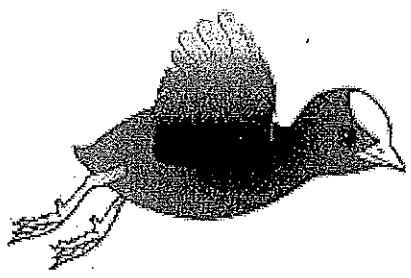
※社会保険料控除

あなたや生計を一にする配偶者その他親族が負担している健康保険料、国民健康保険料（税）、国民年金保険料、国民年金基金の掛金、介護保険法に規定する介護保険料などで、あなたが支払った年間の保険料が控除の対象になります。

ただし、生計を一にする配偶者その他の親族が受け取っている公的年金等から直接差し引かれている介護保険料はあなたの控除の対象にはなりません。

詳細については、介護保険担当まで

電話 7185-1111（内線 313、460）



健康と医療

健康と医療

健康づくりうんどう教室

健康づくり支援課 湖北台1-12-16
電話7185-1126

天王台西公園・布佐南公園・湖北台中央公園に設置している「うんどう遊園」で、月に一回うんどう教室を開催しています。高齢者の方や日ごろ運動をしていない人でも運動が簡単にできるようになっています。(申し込み不要)

○天王台健康づくりうんどう教室・・・天王台西公園

原則毎月第3金曜日開催(雨天時中止)

10時~11時(6月~9月は9時30分~10時30分)

○布佐健康づくりうんどう教室・・・布佐南公園

原則毎月第2水曜日開催(雨天時中止)※8月は実施しません。

10時~11時

○湖北台健康づくりうんどう教室・・・湖北台中央公園

原則毎月第3火曜日開催(雨天時保健センター)※8月・2月は実施しません。

10時~11時(6月~9月は9時30分~10時30分)

※日程は変更する場合があります。詳細はお問い合わせください。

内容

おはよううんどう(準備運動)

1. つまづかない運動

2. 階段運動

3. ふらつかない運動

4. 全身のびのび運動

ありがとううんどう(整理運動)

健康と医療

健(検)診

- 我孫子市国民健康保険特定健康診査
(我孫子市国民健康保険に加入している
40~74歳の方)
- 長寿(後期高齢者)健康診査(後期高齢者
医療被保険者。年度内75歳になる我孫
子市国民健康保険加入者を含む)
- 生活機能評価検査
(65歳以上の方で、対象者には、高齢者
支援課から『生活機能評価検査受診券』
を送付。特定健診及び長寿健診同時受
診也可)
- 前立腺がん検診(50歳以上男性・特定
健診及び長寿健診同時実施)
- 大腸がん検診(40歳以上男女・特定健
診及び長寿健診同時実施)
- 子宮がん検診(20歳以上女性)
- 乳がん検診(30歳以上女性)
- 胃がん検診(40歳以上男女)
- 肺がん検診(40~64歳男女)
- 結核・肺がん検診(65歳以上男女)
- 骨粗しょう症
(20~70歳のうち、5歳刻みの女性)
- 8020(ハチマル・ニイマル)歯科健
康診査
(30~80歳の男女)

*健(検)診の対象年齢は、年度内に達する
年齢です。

健康づくり支援課 湖北台1-12-16
電話7185-1126

住民登録・外国人登録票のある方は、年1
回、市の健(検)診を受けられます。

※自覚症状のある方は検診の対象になり
ません。速やかに医療機関で受診してく
ださい。

※現在治療中や経過観察中の方は、継続し
て医療機関で受診してください。
受診の際は受診券を必ずご持参ください。

受診券をお持ちでない方は、受診する7日前
までに健康づくり支援課(保健センター)へ
ご連絡ください。費用など詳細はお問合せく
ださい。

個別：市内委託医療機関で実施

集団：保健センターで実施
(結核・肺がん検診は市内巡回)

次の方は、無料になります。

- ①高齢受給者証又は後期高齢者医療被保
険者証をお持ちの方
- ②生活保護等世帯の方
- ③世帯全員が市・県民税非課税世帯の方

健康相談

健康づくり支援課 湖北台1-12-16
電話7185-1126

保健師・栄養士・歯科衛生士が隨時電話相談・来所相談・家庭訪問を行っています。

もの忘れ相談(認知症専門外来の医師による相談)

高齢者健康推進担当 電話7185-1112

「認知症の症状があるけれど何科に受診したら良いのか分からない」「最近もの忘れがひど
くなってきた」などについて、慈恵医大柏病院『認知症専門外来』の医師による医療相談
を実施しています。

実施日は、変更する場合がありますので、電話でご確認してください。

毎月1回(火曜日)《予約制》 市役所西別館3階



健康と医療

高齢者の保健医療

国保年金課高齢者医療担当

電話7185-1111 (内線414、415)

後期高齢者医療制度による医療とは

「後期高齢者医療制度」による医療とは、次の①②に該当する方がお医者さんにかかるときに、適用される医療制度です。

対象者

75歳（一定程度以上の障害のある方は65歳）以上の方が後期高齢者医療制度の対象です。被保険者になると一部負担金の割合（1割または3割）が記載されている「保険証」が交付されます。

① 75歳以上の方

② 65歳以上のねたきり等で、一定程度以上の障害があると認定された方

※ 70歳から74歳までの方は、加入している健康保険での高齢受給者となり、加入している健康保険から「高齢受給者証」が交付されます。そして、後期高齢者医療と同様の給付が受けられます。

お医者さんにかかるとき

保険証（入院の場合で「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けている一部の方はその認定証も提示）を医療機関の窓口に提示してください。

資格の取得と手続き

一定程度以上の障がいをお持ちの方は、認定を受けた日から適用されますので、資格取得を希望される場合は、お早めに国保年金課へ申請してください。

※ 代理の方が届出をする場合は、ご本人の印鑑もご用意ください。

こんなときには 届出を	必要なもの	いつまでに
他県より転入したとき	・印鑑 ・負担区分等証明書 ・前年の所得がわかる書類	14日以内に
転出するとき	・保険証	転出するときに
転居したとき	・印鑑	
死亡したとき	※転出する際は、負担区分証明書の交付を受けてください	14日以内に
65歳以上で、一定程度以上の障害になったとき	・印鑑 ・障害の程度がわかるもの ・身体障害者手帳 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳 ・国民年金証書 ・医師の診断書 (いずれかの書類)	希望される方は認定の手続きをお願いします
生活保護を受けるようになったとき	・保険証 ・印鑑	すみやかに

健康と医療

後期高齢者医療制度の一部負担金について

お医者さんにかかると、治療などにかかった保険適用費用の1割（一定以上の所得のある方は3割）が自己負担となります。

外来の場合

外来の場合、治療や調剤などにかかった費用の1割（一定以上の所得のある方（★）は3割）が自己負担となります。

★一定以上の所得がある方とは、

住民税課税所得が145万円以上の被保険者本人及び同一世帯に属する被保険者。
ただし、被保険者の収入合計が、一人の場合で383万円未満、二人以上の場合で520万円未満であると申請し認定を受けた場合は、「一般」の区分と同様になります。

また、住民税課税所得が145万円以上かつ収入が383万円以上の被保険者であっても同一世帯に属する70～74歳の人も含めた収入額の合計が520万円未満であると申請し認定を受けた場合は「一般」の区分になります。

入院の場合

入院した場合は、治療にかかった費用の1割（一定以上の所得のある方は3割）と食事代の一部が自己負担になります。

※ 保険のきかないもの（差額ベッド代・おむつ代など）については、別に実費の支払いが必要となります。

※ 入院の一部負担金は月額の上限（自己負担限度額）が設けられています。（下表）
入院時の自己負担限度額および食事代は所得によって異なります。

また、住民税非課税世帯の方（☆）は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を病院に提示することにより減額されますので、該当する方は市役所国保年金課に申請してください。

区分	1ヶ月の入院時一部負担金	1食あたりの食事代
一定以上所得者（3割負担）	80,100円+医療費が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算	260円
一般（1割負担）	44,400円まで	260円
低所得者Ⅱ ☆	24,600円まで	210円
同（入院90日超えた場合）☆	24,600円まで	160円
低所得者Ⅰ ☆	15,000円まで	100円

※低所得者Ⅱ 世帯の全員が住民税非課税の方

※低所得者Ⅰ
・世帯の全員が住民税非課税で、その世帯全員の個々の所得が0円となる方（明治44年4月1日以前に生まれた方）

・世帯の全員が市民税非課税の方であり、かつ被保険者本人が老齢福祉年金を受給している方

健康と医療

後期高齢者医療制度の高額医療費について

国保年金課高齢者医療担当 電話7185-1111（内線414, 415）

1ヶ月に医療機関に支払った一部負担金の合計が、限度額を超えた場合、その超えた分が払い戻される制度です。

計算方法

診療をうけた月（暦月）ごとに計算します。

まず、個人ごとに外来の一部負担金をまとめます。外来の限度額を超えた場合、この超えた分が高額医療費として支給されます。次に、世帯で入院があった場合、一部負担金を世帯の単位でまとめます。世帯の限度額を超えた分が高額医療費として支給されます。この場合、外来が限度額を超えていなくても、その月に入院があれば世帯で合算します。

世帯の限度額を超えた場合は、超えた額を個人ごとに按分し支給します。また、転院や同月に複数の高齢者（同世帯）が入院した場合も合算し、世帯限度額を超えた分が、払い戻されます。支給対象者には、申請書をお送りします。

確認事項

- 対象となる方には、後日、市役所から申請書を送付しますので、申請ください。
- 振込対象者や口座などの変更がない限り2回目以降は決定通知書のみの送付となります。
- 入院時の食事代や差額ベッド代、おむつ代など、保険が適用されないものは高額医療費の対象となりません。このため、実際の支払い金額と違う場合があります。

区分 暦月ごとの限度額	外来限度額 (個人ごと)	世帯限度額 (外来+入院) (入院+入院)
一定以上所得者（3割負担）	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% ※ 過去1年間に高額医療の支給が4回以上ある場合、4回目からの限度額は44,400円 但し、外来のみでの高額医療の支給回数は上記の回数には含まれません
一般（1割負担）	12,000円	44,400円
低所得の方 (1割負担)	低所得者Ⅱ	24,600円
	低所得者Ⅰ	15,000円

健康と医療

医療費の支給(後で払い戻されるもの)

医療費の支給

次のようなとき、医療機関などにいったん全額支払いますが、後日、必要な書類をそろえて申請書を提出すれば、基準額が払い戻されます。

- ① やむをえず保険証を持たずに医療機関にかかったときなどの費用
- ② 医師が必要と認めた補装具代
- ③ 医師が必要と認めたマッサージ・はり・きゅうなどの施術費
- ④ 海外旅行中などに診療を受けたときの費用

交通事故に遭ったとき

交通事故にあったとき

交通事故など第三者から障害（ケガや病気）を受けた場合にも、後期高齢者医療制度で治療を受けることが出来ます。

※加害者から治療費を受け取っている場合には、保険診療は使えません。

必ず担当課の窓口に届出を

この場合、国保年金課に「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。

届出に必要な書類

- 交通事故証明書（後日でも可）
- 保険証
- 印鑑

療養病床に入院する場合

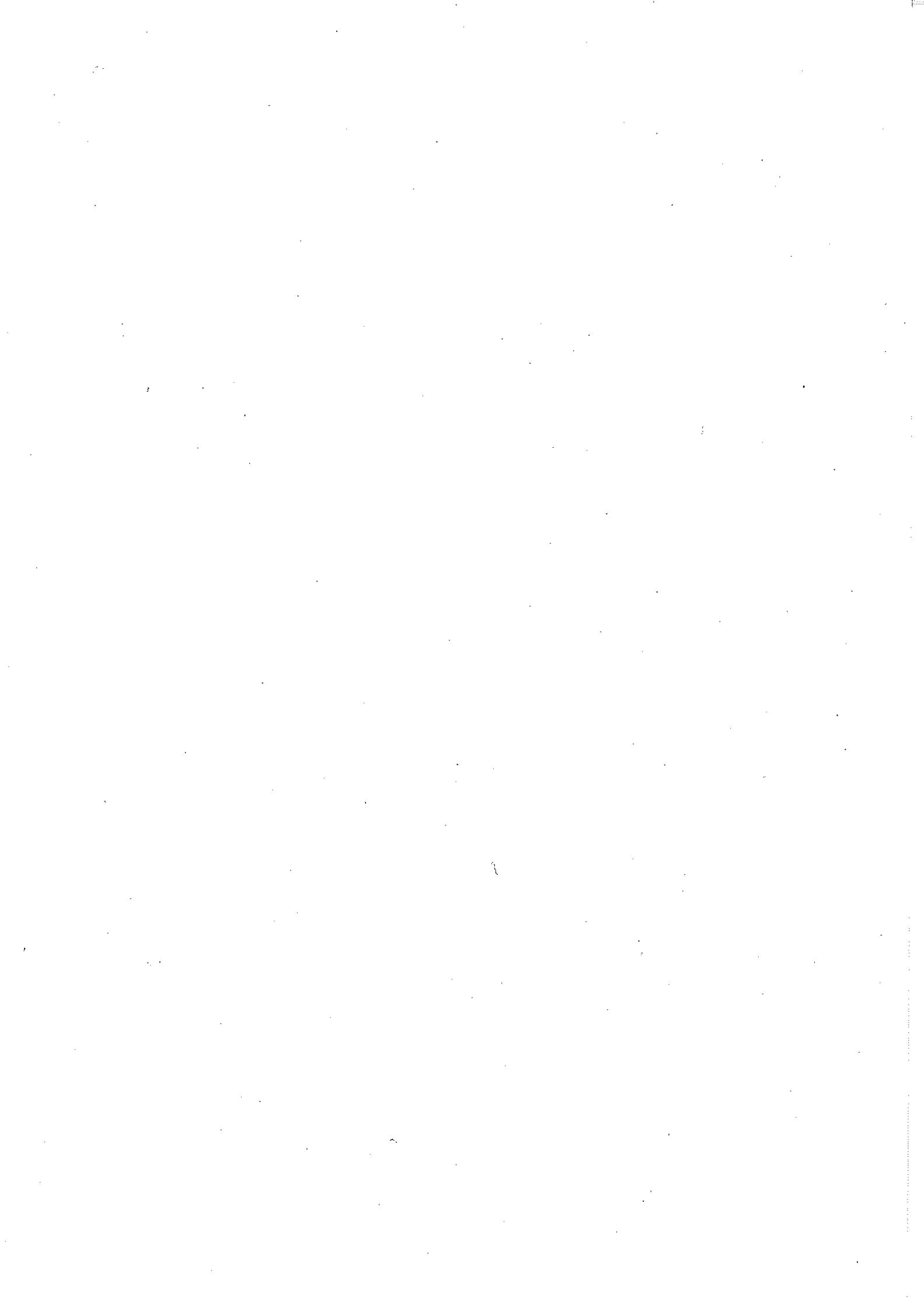
療養病床に入院する人は、これまで「食材料費相当」のみを負担していましたが、平成18年10月1日から「居住費」と「食費」を負担することになります。1ヶ月間入院した場合の目安として次のとおりとなります。

居住費・・・光熱費相当として	約 9,700円
食 費・・・一般の方は	約42,000円 (460円×3回／1日×365日÷12ヶ月)
低所得Ⅱ	約19,000円 (210円×3回／1日×365日÷12ヶ月)
低所得Ⅰ	約12,000円 (130円×3回／1日×365日÷12ヶ月)
老齢福祉年金受給者	約 9,100円 (100円×3回／1日×365日÷12ヶ月)

連絡先 我孫子市国保年金課

04-7185-1111 (内) 414・415

その他関係機関



その他関係機関

我孫子市社会福祉協議会

我孫子1861 電話7184-1539

社会福祉協議会は、地域福祉の推進を目的として、行政と共に市の福祉を推進している社会福祉法人です。ここでは、社会福祉協議会で行っているサービスなどを紹介します。

紙おむつ支給事業

市内在住、在宅で家族が介護をしている65歳以上のねたきりの方又は認知症の方（3ヶ月以上）を対象に年3回、紙おむつを無料で支給します。申請時に民生委員さんの状況確認が必要です。種類は9種類からお選びいただけます。

移送サービス事業

専用電話7185-5303

公共の交通機関を利用することが困難な高齢者、障害者の方に、ボランティアが運転する福祉車両を派遣します。ご家族等に運転できる方がいる場合は、福祉車両の貸し出しをしています。※利用前には、会員登録が必要です。

日常生活自立支援事業

自分の判断で福祉サービスを利用したり、利用料を支払ったりすることが困難な方が、地域において自立した生活を送れるように支援します。

- ・対象者・在宅で生活されている高齢者・障害者で日常生活での福祉サービスの利用や金銭管理等がうまく出来ない方
- ・利用に必要な契約内容を理解出来る方

地区社協の設置・運営

市内を6つの地域に分けて、地区社会福祉協議会の事務所を設置し、それぞれの地域の住民が主体となって地区社協の企画・運営を行い、地域に根ざしたさまざまな活動（見守りネットワーク作り、子育て支援事業・電話訪問など）を開設しています。

開設日：月・水・金（年末年始・祝日を除く）

名 称	所 在	電話番号
我孫子北地区社会福祉協議会	つくし野3-22-2-204 ピコビレッジショッピングセンター2階	7165-3434
我孫子南地区社会福祉協議会	寿1-13-27 我孫子市商工会館内	7185-5117
天王台地区社会福祉協議会	東我孫子1-41-33 近隣センターこもれび内	7183-9009
湖北地区社会福祉協議会	中里80-3 湖北行政サービスセンター2階	7187-2551
湖北台地区社会福祉協議会	湖北台3-1-1 湖北台市民センター内	7188-1410
布佐地区社会福祉協議会	布佐2972-1 近隣センターふさの風内	7189-2119

その他関係機関

その他の事業

- 住民参加型ホームヘルプ事業「あい・あびこ」の運営
- 介護保険事業・介護予防事業・障害福祉サービス事業
- 車いす、車いす用スロープの貸出
- 生活福祉資金の貸付
- ボランティア・市民活動の育成
- 使用済み古切手・入れ歯等の収集事業
- 結婚相談所の運営
- 福祉バザーの開催
- 共同募金事業（赤い羽根、歳末たすけあい募金）
- 福祉ショップ＆軽喫茶ぽぽらの運営

※ 詳しいサービス（事業）内容を掲載した「社協のしおり」を社会福祉協議会にて作成していますので、お問合せください。

民生委員・児童委員

社会福祉協議会 電話7184-1539

社会福祉課社会福祉担当電話7185-1111(645)

行政・社会福祉協議会で行われている福祉政策の推進・市民の生活相談・市民と行政のパイプ役として活動している公的ボランティアです。我孫子市内の民生委員・児童委員定数は183名で厚生労働大臣から委嘱されています。守秘義務を第一と考えていますので、ご近所や公的機関等に、直接相談しにくいことなど、何でも遠慮なくご相談ください。

相談活動

- 高齢者への支援（老夫婦・ひとり暮らしの方・ねたきり・認知症の方）
- 母子・父子・交通遺児家庭への支援
- 障害者への支援
- 生活保護・要支援世帯などの方への福祉に関する相談・アドバイス・支援

協力活動

- 市の福祉事業への協力
敬老活動
- 社会福祉協議会の福祉事業への協力
・赤い羽根募金・歳末たすけあい募金・各種世帯調査など

その他関係機関

消費生活センター

我孫子市消費生活センター 電話7185-0999

専門の相談員が消費生活に関する相談や苦情を聞き、解決していくお手伝いをしていきます。心配なときは、お気軽に相談ください。

(例)

- ・訪問販売で不要な布団を契約してしまった。
- ・無料点検に来た業者にすすめられ高額な修理の契約をしてしまった。
- ・多重債務に陥ってしまった。

など

相談日時 月曜日から金曜日、毎月第2・4土曜日 午前10時から午後5時30分
(祝休日、年末年始を除きます。)

相談場所 我孫子市消費生活センター
アピイクオーレ2階 (イトーヨーカドー我孫子南口店)

相談費用 無料です。電話による相談も受け付けております

介護実習センター

千葉県福祉ふれあいプラザ 04-7165-2886

介護技術などを習得するための実習や講習会、介護とこころの相談、福祉機器・住宅改修相談を行います。体験コーナー、工作室もあります。

開館時間 午前9時から午後9時 (一部除く)

休館日 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年始年末

施設内容 工作室(1階): 12人、講師控え室(6階): 8人

研修室(7階): 60人

介護実習室(7階): 30人

利用料

▼工作室・控室

時間	工作室	控室
午前9時～午後12時	800円	750円
午後1時～午後5時	1,000円	1,000円
午後6時～午後9時	800円	750円
全日	2,600円	2,500円

▼研修室・介護実習室

時間	参加費3,000円未満	参加費3,000円以上
午前9時～午後12時	3,000円	8,000円
午後1時～午後5時	4,000円	10,000円
午後6時～午後9時	3,000円	9,000円
全日	10,000円	27,000円

その他関係機関

介護予防トレーニングセンター

千葉県福祉ふれあいプラザ 04-7165-2885

中高年齢の方などが、専門スタッフの支援を受けながら、健康づくりや介護予防のためのトレーニングを行うことができます。

開館時間 午前9時から午後9時30分

休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）、年始年末

利用出来る方 40歳以上の方、介護をしている方

※年4回募集を行なっています。

施設内容 トレーニングルーム（5階・6階）

エアロバイク、高齢者向けトレーニング機器、水中歩行機ほか

利用料

▼個人利用料

区分	時間	料金
一般	2時間まで	300円
シニア		200円
超過	1時間ごと	100円
プリペイドカード	一般 シニア	2時間以内11回分 3,000円 2,000円

地域職業相談室

我孫子市地域職業相談室

電話7165-2786（相談室）

4台の求人検索機を配置し、ハローワーク松戸と同じ求人情報が閲覧できます。年齢にかかわりなく職業相談・紹介ができますので、ご利用ください。

開所日時 月曜日から金曜日（祝休日、年末年始を除きます。）

午前8時30分から午後5時

※午後12時から午後1時は、求人検索機での求人閲覧のみとなります。

場 所 我孫子市地域職業相談室 我孫子市本町2-4-2 サンビーンズビル6階
(JR 我孫子駅南口徒歩1分)

